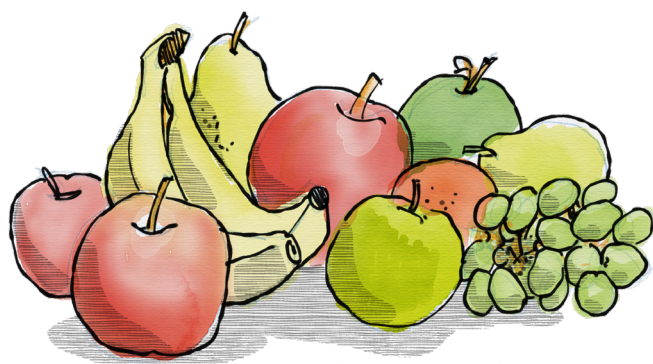




L'eau à la bouche : décrire un aliment

Décrire un aliment selon trois sens (goût, odorat et vue).



Compétences

Compétence pédagogique pour l'élève :

- Développer des connaissances.
- Développer la coopération.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'une activité à prédominance cognitive.
- Planification et organisation d'une activité à prédominance sociale.

Intentions pédagogiques (suggestions) :

À la fin de cette activité, l'élève sera en mesure de décrire un aliment selon trois sens (goût, odorat et vue).

Groupe d'âge :

Multi-âge

Matériel requis :

- Un verre pour chaque enfant.
- 4 pichets (3 pour les eaux aromatisées, 1 pour y mettre de l'eau nature). Si les pichets sont transparents, les recouvrir d'un carton opaque pour empêcher les élèves de voir les fruits qui y seront mis (ou faire le service à l'abri de leurs regards).
- Fruits au choix pour la réalisation des eaux aromatisées (voir section préparation).
- 1 fiche de dégustation pour chaque enfant - en annexe (pour le préscolaire et le 1er cycle, utiliser une seule fiche pour le groupe).



L'eau à la bouche : décrire un aliment

Résumé du projet :

Réalisation d'au moins trois recettes différentes d'eau aromatisée non sucrée. *S'assurer que les élèves participants n'aient pas d'allergies alimentaires aux fruits et herbes sélectionnés.

Mise en situation :

Inviter les élèves à devenir les juges d'une compétition de saveur d'eau.

Démarche :

- Servir un verre d'eau nature ou aromatisée (ne pas servir les fruits, eau seulement) à chacun des élèves. Servir une seule eau à la fois.
- En utilisant les sens de la vision, de l'olfaction et du goût, demander aux enfants :
 1. d'observer l'apparence visuelle de l'eau et l'inscrire dans la fiche de dégustation (en annexe);
 2. d'identifier l'odeur de l'eau et la noter;
 3. de tenter de deviner la saveur de l'eau à partir de ces seules informations;
 4. de goûter l'eau et décrire son goût dans la fiche;
 5. de noter son appréciation globale en dessinant la figure appropriée;
- Répéter les étapes 1 à 5 avec chacune des eaux, y compris l'eau nature.
- Partager en groupe ses observations et préférences: Pour le préscolaire et le 1er cycle, l'activité peut se faire uniquement en discutant oralement des sensations et impressions.

Variantes

- L'activité de dégustation peut être échelonnée sur plusieurs jours, à raison d'une ou deux saveurs par jour. Il est cependant important de prendre le temps de savourer l'eau nature de la même façon.
- Préparer les eaux avec les élèves tout de suite après l'école et les consommer l'heure suivante.

Demander à l'enfant de préciser autant que possible ses sensations :

- Lorsque l'on regarde notre verre, que peut-on dire?
- Est-ce que le liquide est coloré?
- Est-ce qu'il a une odeur? À quoi cette odeur te fait penser? Quelle est ton hypothèse?
- Lorsque tu goûtes, est-ce que c'est sucré, salé?



ASSOCIATION **SOUTENIR**
QUÉBÉCOISE DE LA **REPRÉSENTER**
GARDE SCOLAIRE **MOBILISER**

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org


coalitionpoids
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

4529, rue Clark, bureau 102
Montréal (Québec) H2T 2T3
514 598-8058
cqpp.qc.ca

Fiche dégustation

NUMÉRO DE L'ESSAI	MES OBSERVATIONS			MON APPRÉCIATION
	COULEUR 	ODEUR 	GOÛT 	  
1				
2				
3				
4				

Fiche dégustation

NUMÉRO DE L'ESSAI	MES OBSERVATIONS			MON APPRÉCIATION
	COULEUR 	ODEUR 	GOÛT 	  
1				
2				
3				
4				

RECETTE

Pour chaque tasse de fruits en morceaux (frais ou surgelés), mettre 4 tasses d'eau. Les eaux doivent infuser pendant une heure au réfrigérateur pour avoir bon goût. Si elles sont préparées avec des fruits surgelés, laisser à la température pièce pendant l'infusion.

Nos suggestions :

- L'ex-EAU-tique : eau à la mangue ou à l'ananas.
- La méli-mél'EAU : eau aux melons (au choix : melon de miel, cantaloup, melon d'eau ou un mélange des trois).
- La pause fraîcheur : eau au concombre (variante : concombre et menthe).
- Le rouge gorge : eau aux fraises.

NOTE :

il est possible de choisir d'autres fruits ou des herbes selon vos préférences. Toutefois, éviter les agrumes (citron, lime, oranges, pamplemousse) qui acidifient l'eau à un niveau pouvant être nuisible pour la santé dentaire, en créant de l'érosion. Les aromatisants commerciaux pour l'eau en liquide ou en poudre sont aussi trop acides et attaquent l'émail des dents de façon irréversible. Avec les options « maison » sans agrumes, pas de souci : juste du plaisir!